



ФИЗКУЛЬТУРА
И ЗДОРОВЬЕ

С. КРИВЕНКОВ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ТВОИХ РУКАХ



С. КРИВЕНКОВ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Москва
«Физкультура и спорт»
1973

613.9
К 78

Кривенков С. Г.

К 78 Твое здоровье в твоих руках. Предисл. Н. Белой. М.,
«Физкультура и спорт», 1973.
56 с. (Физкультура и здоровье).

Автор этой книги на собственном опыте познал целебную силу занятий физкультурой и спортом. Они излечили его от многих болезней, помогли вернуться к активной жизни. В книге немало конкретных рекомендаций, которые помогут нашим читателям вернуть бодрость, трудоспособность, физическую и творческую активность.

$\frac{6-9-1}{41-73}$

613.9

К $\frac{0691-037}{009(01)-73}$ 41-73

© Издательство «Физкультура и спорт» 1973 год

К ЧИТАТЕЛЮ

В нашей стране активно идет приобщение к физической культуре и спорту людей разного возраста, разных профессий. В зимние субботы и воскресенья на вокзальных площадях вырастает лес лыж — горожане едут за город. По улицам и бульварам энтузиасты «бегают трусцой от инфаркта». Все больше становится любителей купанья в ледяной воде, так называемых моржей...

Решения XXIV съезда КПСС в области физической культуры и спорта, введение нового комплекса ГТО и развернувшееся в стране движение по сдаче его норм — яркие свидетельства заботы партии и правительства об укреплении здоровья нашего народа. Созданы все условия для физического совершенствования советских людей, для продления их творческого и физического долголетия. И каждый член нашего общества должен как можно полнее использовать представленные ему возможности.

Огромное значение для укрепления здоровья имеют систематические занятия физической культурой и спортом, рациональный режим тренировок и закаливающих процедур. В этом плане заслуживает внимания рассказ С. Г. Кривенкова о его опыте закаливания организма и достижения высоких показателей физической тренированности при систематических занятиях лыжным и велосипедным спортом. В ходе живого и увлекательного повествования автор сообщает целый ряд полезных рекомендаций по организации самостоятельных тренировок.

И, пожалуй, главное в книге — это удивительные открытия, касающиеся поистине неисчерпаемых возможностей человеческого организма.

Отдавая должное личному опыту автора книги, следует, однако, заранее предупредить читателя, что не все в приводимых рекомендациях бесспорно. Так, вряд ли целесообразно при перечисленных С. Г. Кривенковым заболеваниях широко рекомендовать и поощрять стремление к моржеванию и многодневным велокроссам.

При чтении следует помнить: это изложение носит популярный, а не научный характер, является эмпирическим опытом автора. В данном случае опытом удачным.

Однако будущих последователей С. Г. Кривенкова необходимо предупредить: прежде чем приступать к закаливающим процедурам, занятиям физической культурой и спортом, они обязательно должны пройти квалифицированное медицинское обследование.

В нашей стране имеется широкая сеть лечебно-физкультурных диспансеров и других лечебно-профилактических учреждений, куда можно обратиться за советом. Повторяем, следует помнить: люди, самостоятельно занимающиеся физической культурой и спортом, нуждаются в постоянном врачебном наблюдении.

Профессор, доктор медицинских наук Н. БЕЛАЯ

Диагноз — радикулит

С детства я не пристрастился к спорту, хотя на моей родной Смоленщине природные условия, будто специально предназначены для занятий спортом. Холмистая местность, озера, реки и речки. Я же в отличие от многих моих приятелей-сверстников не стал ни завзятым конькобежцем, ни добрым лыжником, даже плавать и то, как следует, не научился.

Вообще, должен признаться, все, что связано с разучиванием движений, давалось мне туго. Вспоминаю, как учился танцевать. В ту пору я уже кончал фельдшерскую школу, жил вместе с приятелем на частной квартире. Научить нас танцевать взялась хозяйская племянница — бойкая старшекласница. Приятель мой через какие-то две недели спокойно отправился на танцы в клуб, а я все как медведь оттапывал ноги нашей учительнице. Так по сей день остался нетанцующим...

Теперь-то я понимаю, что эту природную неуклюжесть, неповоротливость можно было преодолеть. Но тогда... О каких занятиях спортом могла идти речь, когда я даже от уроков физкультуры отлынивал всячески.

Кто знает, возможно, я никогда так и не стал, бы заниматься спортом, если бы... если бы от незначительного сквозняка не заболел жесточайшим радикулитом.

Привезли меня в госпиталь. Лежу день, другой. Боль не утихает. Наоборот, делается все сильнее, прямо будто вгрызается в меня. Еду мненосят в палату. На ночь растирают поясницу змеиным ядом. Кожа горит, и боль несколько притупляется, а через два-три часа все по-старому.

Ни кварц, ни лекарства, ни растирания облегчения не приносят. Назначают морфий. Часов пять сплю, а когда просыпаюсь, снова боль. Через два дня врач отменяет

наркотик, чтобы организм к нему не привык. Я уже не в состоянии встать с постели, а если мне это и удастся, то еще мучительнее взгромоздиться на нее обратно, — стреляющая боль в пояснице отдает в ногу.

За окном ночь. В палате тишина. Мой сосед ровно посапывает на своей койке. Меня одолевают мрачные мысли: что же это, мне еще и сорока нет, а я — форменный инвалид. Что же будет дальше?

Я стискиваю зубы и с трудом сползаю с кровати. Ноги наконец-то касаются холодного пола. Теперь отдышаться. Полотенцем вытираю взмокший лоб, шею. Ухватившись за спинку кровати, пытаюсь сделать движение, напоминающее приседание. Казалось бы, чего проще — присел и все. Но как мучительно, терпя эту стреляющую во всех направлениях боль, опуститься хоть на несколько сантиметров. Боль стягивает уже все тело, раскаленные стрелы мечутся в ноге...

Так и не сумев сделать хоть одно приседание, зато до предела растревожив больное тело, я с невероятным трудом укладываю его обратно на постель и, вконец измученный, проваливаюсь в сон. Просыпаюсь весь мокрый. За окном сереет рассвет. Ноги гудят, они, будто налиты чугуновой тяжестью, которая начинает соперничать с болью. Видно, это результат ночной «гимнастики».

Утром приходит врач. Я прошу, чтобы мне больше не носили еду в палату. Буду сам ходить в столовую. Столовая на первом этаже, я лежу на втором. Теперь передо мной задача посложнее, чем сползти с кровати. Надо одолеть лестницу с двумя маршами ступенек. Картина примерно такая: стоишь на ступеньке одной ногой, руками вцепился в перила и по миллиметру опускаешь вниз вторую ногу. Чуть заторопился, будто ошпарило болью поясницу. Наконец, нога становится на ступеньку. Всего одна! А я уже сосчитал — в верхнем марше их пятнадцать и в нижнем столько же.

Все больные давно уже прошли в столовую. Один я топчусь на лестнице. Как-то приспособляюсь, и каждая новая ступенька забирает все меньше времени. Выходит, нет такой трудности, которую нельзя одолеть!

Сидеть за столом тоже мучительно. Боль, словно в отместку за мое к ней пренебрежение, рвет и мечет. Выхожу

из столовой, и тут, будто награда, — оказывается, подниматься по лестнице больному радикулитом куда легче, нежели спускаться.

В этот день мне удалось сделать и приседание. Ночью я спал без снотворного. С каждым днем болезнь моя приглушалась, а настроение соответственно поднималось. После месячного лечения меня выписали в часть, как гласила запись в моей медицинской книжке, в удовлетворительном состоянии с диагнозом — ишиорадикулит. Зашнуровать подряд два ботинка я не мог, требовалась добрая пауза, находиться подолгу на ногах тоже был не в состоянии.

Вернулся в часть и, как полагается, пошел к невропатологу, который отправлял меня в госпиталь. Он меня обнадеживать не стал.

— Что ж, товарищ Кривенков, возраст. Ничего не попишешь... время берет свое.

Возраст, возраст... Мне все чаще напоминали о нем.

Наступило лето. Вечерами все на волейбольной площадке. Игрок я не ахти какой, а вот посмотреть, «поболеть» люблю. Случалось, не хватало игрока, тогда и меня затащивали на площадку. И тут заявляла о себе моя поясница: наклониться не могу, быстрого движения в сторону тоже нельзя сделать. Глянула на меня как-то одна молодая женщина и резанула:

— Ну, знаете, болезнь ваша не радикулит, а старикулит называется.

До чего обидно мне стало. Да, думаю, Степан Григорьевич, молодым, выходит, ты и не был. Не успел, как следует опериться, война нагрянула, а теперь «года уже не те».

А радикулит-старикулит покоя не дает: ложусь ли спать, еду ли на ученье и даже в бане под горячим душем — немеет поясница, стягивает ногу.

Лечение — в движении

К этому выводу я пришел инстинктивно в ту памятную ночь, когда пытался приседаниями перебороть свой радикулит. Теперь надо было придумать что-то для профилактики.

Может быть, охота? В нашей части многие увлекались этим делом. Зайцев вокруг уйма, и каждое воскресенье человек двадцать пять выезжали в места, специально отведенные для охоты. В одной из командировок мне попало хорошее ружье — безкурковка, зауер три кольца. Легонькое как перышко. Опробовал его в первый день охоты — бьет отменно. Заяц бежал метрах в восьмидесяти. Убить его на таком расстоянии и не помышлял, так просто выстрелить решил. Серый, высоко подпрыгнув, тут же упал.

Теперь я — как воскресенье — вместе с другими охотниками трясусь в кузове грузовика. На кабину водителя обрушивается сразу несколько кулаков — значит, увидели зайцев. Скрежеща тормозами, грузовик останавливается. Все поспешно выскакивают из кузова. Этот момент для меня самый неприятный — моя больная нога не терпит резких движений. Но не зря говорят, охота пуще неволи. Превозмогая боль, спешу занять свое место в цепи и залечь. Рассредоточившись на ружейный выстрел, друг от друга, мы стараемся отыскать зайцев. И этот поиск, пожалуй, самое интересное в охоте...

Я так увлекся охотой, что даже в отпуск никуда не поехал. Вещмешок за плечи и пошел бродить по полям. Выходишь так километров двадцать-тридцать — без зайца, а то и двух, редко возвращаешься. За неделю — две или три таких «прогулки». После первых выходов, естественно, и косточки все ломило, и нога ныла, но втянулся. Сорокадневный отпуск так и прошел весь в ходьбе и коллективных выездах на охоту.

«Охотничий» санаторий пошел мне на пользу. Выпрямился, походка стала ровней. Уже больше не «шкандыбаю» и не тяну ногу. Проходит месяц, другой — поясница «молчит», хотя погода сырая и дует уже пронзительный зимний ветер.

Вскоре я демобилизовался из армии. Поселился с семьей в Гайсине, небольшом зеленом городке, протянувшемся по берегам тихой речки Соб. Наш дом на окраине, у дома небольшой огород — примерно полсотки. Не пропадать же земле — надо посеять огурцы, посадить ранний лук. Лопату в руки и начинаю обработку «массива». Работа идет быстро, черная вскопанная земля пахнет

свежестью, весной. Пора отдохнуть. Начинаю разгибаться — не пускает. Упираюсь руками в поясницу — как обручем сковало. С большим трудом, в несколько приемов, каждый раз понемножку, удается выпрямиться. Для проверки: не вернулась ли окаянная, пробую согнуться. Не тут-то было. В пояснице словно надорвались какие-то нити. Согнулся — назад не пускает, разогнулся — заклинило. Вот так-так. А я-то думал — вылечился... Обработку нашего огорода жена заканчивает без меня. А я целый месяц — «обрабатываю» свою поясницу — кварц, растирания, тепло...

Работа у меня канцелярская — медстатистик районной больницы. Просидел в кабинете (тепло, сухо — чего еще надо?) шесть с половиной часов — и делу конец. Но с тех пор, как я стал канцеляристом, все тверже убеждаюсь, «делу не конец» — радикулит и спокойная «сидячая» работа настоящие союзники.

Боли в пояснице и ноге совсем донимают меня. Надо двигаться. А что если купить велосипед?

Велосипед куплен. И тут очень кстати я получаю задание от нашей районной газеты — просят собрать материал о народных мстителях на оккупированной немцами Гайсинщине. Надо ли говорить, как мне близка эта тема. Ведь, вернувшись в сорок пятом в родное смоленское село, я оказался на пепелище, никого из родных и близких в живых не нашел...

Ежедневно, закончив работу, сажусь на велосипед и по намеченному маршруту объезжаю село за селом. Отыскиваю явочные квартиры, изучаю места, где происходили бои и стычки с карателями. В выходные дни выезжаю в прилегающие районы за 60—100 километров от Гайсина. За два года я опросил около 700 человек. К одному партизану в село Зятковцы ездил тринадцать раз. Материал собрался огромный. Забегая вперед, скажу, работаю над ним вот уже десять лет и надеюсь, что, в конце концов, сумею сделать интересную книгу о гайсинских партизанах...

Другая сторона дела — я так пристрастился к велосипеду, что зимними месяцами мне недоставало его, и я мечтал, как в первый же теплый день сяду на своего «коня».

Если хочешь быть здоров — закаляйся!

И вот пришла долгожданная весна. По утрам, до работы, я решил делать велосипедные кроссы. Вначале по пять километров. Через несколько дней перешел на десятикилометровую дистанцию. Приехав домой, минут десять остываю, затем мою руки, лицо и шею водой комнатной температуры. Спустя две недели я мылся уже по пояс, а еще через три перешел на воду прямо из-под крана.

Первое время, пока организм не «втянулся», ездил через день. Надо сказать, все эти нормы устанавливал для себя опытным путем, учитывая и показатели самоконтроля, и общее самочувствие. Когда вначале попробовал делать кроссы ежедневно, побаливала голова, стал плохо спать. Перешел на езду через день — все вошло в норму. Для ежедневных кроссов «созрел» лишь месяца через полтора после начала тренировок. Еще прошло время, и я решил увеличить дистанцию: стал проезжать по двадцать километров и тоже сначала через день, а потом ежедневно.

Одновременно продолжаю и закаливание. Теперь, закончив кросс, моюсь уже под душем, причем иду мыться сразу после езды потный, разгоряченный. Организм мой успешно проходит испытания — ни простуда, ни радикулит пока не беспокоят. Прошел месяц, вода, налитая в бочку с вечера, кажется мне слишком теплой. Наливаю бочку непосредственно перед выходом на кросс. И опять на первых порах — десять минут на остывание, а спустя две недели — сразу с велосипеда под душ.

Самочувствие прекрасное. Приедешь потный, усталый. Станешь под душ, разотрешься до бледно-розового цвета — ощущаешь свежесть и легкость во всем теле, прилив сил. В течение всего рабочего дня сохраняется бодрость и приподнятое настроение. Работоспособность моя явно повысилась. Если раньше, случалось, перекладывал бумажки с места на место: эти еще потерпят, возьмусь за них завтра, а те разберу попозже, то теперь никакой охоты канителиться — взялся, довел до конца и за следующую...

До самых холодов ездил на велосипеде и мылся во дворе под душем. С наступлением зимы встал на лыжи. Правда, зима 1963/64 года (как, впрочем, и две последующие) была малоснежная, с долгими оттепелями. Так что волей-неволей получались перерывы в тренировках. Зато с наступлением весны и дальше, все лето, продолжал закаливание по уже выработанной схеме: велосипедный кросс и сразу холодный душ. В это лето я сделал еще один шаг в закаливании — начал приучать себя к сквознякам. В июле стояла страшная жара. Придешь домой обедать, невозможно сидеть за столом, изнемогаешь от духоты. А если открыть окна и двери, получается неплохой естественный вентилятор, тело обдувает приятный ветерок. Не скрою, к сквознякам я относился с опаской, хорошо помнил, что именно сквозняку обязан был радикулитом. И тем более интересно проверить, испытать, что дало моему организму двухлетнее закаливание. В первую же ночь после «обеда на сквозняке» у меня заложило нос и запершило в горле. Но дальнейшего развития простуда не получила, видно, не зря я два лета систематически и упорно закалялся под холодным душем.

Становлюсь «моржом»

Прошло лето. Я продолжаю обливаться холодной водой, хотя температура воздуха всего 2—3 градуса. Самочувствие хорошее. Жена моя по-прежнему весной и осенью кашляет и чихает. Меня же катары верхних дыхательных путей обходят теперь стороной.

Прекращать свои водные процедуры не собираюсь. Вот уже лужицы покрываются блестящими стеклышками льда. Частенько наведываюсь к реке Соб. Она протекает на западной окраине города, я живу на восточной. Уже и там всю хозяйничает мороз. Мною все сильнее овладевает дерзкая мысль...

Наконец река стала. И вот однажды я иду выбирать место, где можно впервые в жизни окунуться в ледяную воду. При одной этой мысли по спине невольно пробегают холодные мурашки. Про «моржей» я только слышал, в наших краях таковых не водилось. С моста вижу: невдалеке

от мельницы темнеет полынья, не широкая и не очень длинная. Кажется, подходит, надо осмотреть поближе. Хорошо, если там и неглубоко — плавать я не мастер. Спустился к реке. Полынья отвечала всем требованиям. К тому же, будто специально для меня, кто-то оставил здесь зимовать лодку. Будет удобнее вылезать из воды. Так что можно идти домой за купальными принадлежностями.

Когда я снова отправился к реке, зашел за товарищем, тот позвал еще двоих. Нет, не купаться, а в качестве «секундантов». Честно говоря, я побаивался. Кто знает, как встретит меня дремлющая подо льдом река — вдруг судорога, а, может, вылезу на берег и так зачоченеют руки, что не смогу сам одеться.

Эти последние опасения мои были не совсем безосновательны. Дело в том, что я долгое время страдал так называемой болезнью Рейно. Она заключается в том, что под действием низкой температуры пальцы теряют чувствительность, становятся непослушными, деревянеют. Пораженная часть руки становится мертвенно-бледной. Болезнь Рейно особенно дает себя знать в сырую погоду с низкой температурой. Даже меховые перчатки тут не помогают. Одно спасение — руки в горячую воду или к костру, к печке.

Правда, в последнее время эта моя хвороба проявлялась редко, когда я уж слишком долго находился в сырости. Да и «отхаживать» пальцы стало легче: достаточно растереть мягкой тканью. Но как болезнь Рейно прореагирует на купание в проруби?

«Все будет хорошо! Ничего со мной не случится!» — твердил я себе, раздеваясь на покрытом снегом берегу. Несколько шагов по снегу, и я бухнулся в воду. Самое удивительное, что это оказалось совсем не страшно. Наоборот, я как-то сразу успокоился. Напряжение, владевшее мной до последней минуты, исчезло.

Температура воздуха была минус восемь, да еще и ветер всю гулял по лугу. В воде мне, естественно, показалось теплее, чем на берегу. Тут подоспел наш знакомый фотограф. Стал щелкать, командовать — подплыть, отплыть, повернуться.

Не обошлось без приключения!

Вылез я уже из воды, вытерся насухо, стал одеваться, а фотограф кричит: — Ой, братцы, я ж вхолостую снимал. Пленку перезарядить надо...

Пришлось мне повторить сеанс уже специально для него.

Пальцы мои выдержали испытание молодецки. Какие первые ощущения после того, как оделся? Легкое жжение во всем теле перешло в приятную теплоту. В остальном как при обычном купании.

По пути в город повстречался нам еще один знакомый. Узнав откуда мы, стал шутить:

— Ну, я тебя, Степан Григорьевич, на неделе навещу. Считаю, больничный у тебя в кармане, воспаление легких тебе обеспечено...

Предсказание не сбылось. В ту зиму я много раз купался. От моего дома до реки километра два. Когда у меня не было времени идти на реку, я пользовался своим домашним водоемом. Наливал воды в ванну, стоявшую в дощатой пристройке. В стенах ее столько щелей и дырок, что условия близки к естественным.

В самом начал моей «моржевой» практики я ежедневно принимал ледяные процедуры, но вскоре пришлось изменить тактику. По вечерам меня стал одолевать зуд. Что-то наподобие крапивницы. Чуть коснешься, кожи рукой или полотенцем, зуд становится сильнее, болезненное жжение захватывает все новые участки — кожа на них краснеет, даже заметно отекает. Я посоветовался с врачом, он объяснил, что это результат перераздражения нервных окончаний холодом. Я стал купаться два раза в неделю, и все прошло.

Наступила весна. Купальный сезон мой закончился. Состояние здоровья отличное, хоть и пророчили мне всякие болезни и неприятности. Продолжал я «моржевать» и следующую зиму. Купался в реке, в сарае — в ванне. Ну, конечно, как и полагается «доброму христианину», каждую субботу посещал обычную баню. Но и тут после того как основательно помылся горячей водой и тело распарилось, покраснело, обдаю себя холодной водой, один за другим тазиков пять-шесть, затем два-три горячей, и так несколько раз.

В Москву — на велосипеде

Закаливание, водные процедуры, за исключением нескольких зимних месяцев, я по-прежнему совмещал с велосипедными кроссами.

«А что если провести на велосипеде свой отпуск? Махнуть в Москву!» Эта мысль так настойчиво преследовала меня, что, в конце концов, я поверил в ее осуществимость. Никто из моих друзей эту затею всерьез не хотел принимать. Иронизировали, посмеивались и даже говорили, что я просто сошел с ума, подумать только: в Москву! Туда и обратно! Это же две с половиной тысячи километров!

Поверил в меня только один человек. Миша Жариков — шофер нашей районной газеты.

— Утрите вы нос этим дедам запечным! Езжайте! — И тут же вытащил из-под сиденья своего «Москвича» карту шоссейных дорог Европейской части СССР.

Купил я гоночный велосипед «Чемпион» харьковского производства и стал готовиться к путешествию. Прежде всего, необходимо было овладеть ездой на новом транспорте. Туловище надо держать резко наклоненным вперед. С непривычки болела шея. С каждым днем удлиняю кроссы. Пятьдесят километров, семьдесят, сто... Тренировки укрепили мою уверенность, я почувствовал, что смогу осуществить задуманное. По карте изучил маршрут, наметил предположительные ночевки. К велосипеду пристроил багажник для вещмешка, небольшой планшетик с картой прикрепил к рулю. Можно отправляться в путь.

В первый день проехал 240 километров. Ночевал в Василькове (под Киевом). В гостинице приняли хорошо. Несмотря на то, что шел ремонт, нашлось место моему «коню». И эту ночь и две следующие промучился, не мог найти места своим натруженным ногам. Огнем горели подошвы, мышцы сводило судорогами. Бесчетное число раз просыпался, ворочался, пытался найти удобное положение. Подозрительно частило сердце. Только на четвертые сутки мой организм «втянулся» в работу, перестали болеть ноги, успокоилось сердце.

Позднее я понял, почему так «обезножил» на первых этапах своего путешествия. Ведь до покупки «Чемпиона» я тренировался на обычном дорожном велосипеде. На нем заставляешь колеса крутиться, нажимая на педали сверху вниз. При этом участвуют в работе только мышцы-разгибатели. В гоночном же велосипеде есть приспособление, дающее возможность тянуть педаль ногой и вверх. Эту функцию осуществляют уже мышцы-сгибатели. От Жашкова до Василькова подъемы тянутся на два километра и больше. Чтобы выехать на такую «высотку», я всюду тянул вверх педали. И перетрудил мышцы. А какой вывод? Тренироваться надо разносторонне, только и всего.

Распорядок в пути выработал такой. Час еду, пятнадцать минут отдыхаю. Вначале, правда, попробовал по-другому: два часа езды и тридцать минут отдыха. Это не годилось: два часа подряд на велосипеде утомляли, а во время отдыха меня клонило в сон и я вконец размагничивался. Остановиться старался у воды: речки, пруда, ручья. Раздевался, снимал обувь, умывался. Несколько кусков сахара и кружка воды хорошо подкрепляли. Утром поднимался, как правило, в шесть, останавливался на ночлег в девять вечера.

В Серпухов я приехал что-то около полудня. До столицы километров девяносто-сто. Дал телеграмму брату- москвичу, забронировал место в районной гостинице и двинулся дальше. И вот передо мной красавица Москва. Присматриваюсь, один магазин закрыт, другой. Гляжу на часы. Время обеденного перерыва миновало, а до закрытия магазинов еще далеко. Может, мои ходики от тряски разладились. Спрашиваю у прохожих, сколько времени. Нет, часы мои идут исправно. Это я потерял счет, и не часам, а дням. На целые сутки опередил намеченный в Гайсине маршрут и приехал в Москву вместо понедельника в воскресенье — через четыре с половиной дня.

Где же мне отметить свой маршрутный лист? Кто может официально подтвердить мое прибытие в столицу? Признаться, я даже растерялся. Ведь больше тысячи километров отмахал. Сейчас бы отметил и обратно в Серпухов, а теперь... Вот тебе, бабушка, и Юрьев день!

Я увидел постового милиционера, и меня осенило. Есть в Москве учреждения, которые работают без выходных.

Отделение милиции оказалось рядом. Дежурный капитан спросил меня, откуда, куда? Удивился.

— Из Гайсина? На велосипеде? Не может быть! Оказалось, что он сам когда-то жил в Гайсине. Так

что, считай, земляки. Он велел мне обождать, а сам скрылся в длинном коридоре.

Через несколько минут он вернулся. И с ним еще один в гражданском костюме. «Наш начальник», — шепнул мне капитан.

— С Украины? Вот это да!

Собралось еще несколько сотрудников милиции. У меня взяли маршрутный лист, внесли нужную запись. Дежурный капитан скрепил печатью мой документ.

Мы распрощались. Мне желали счастливо доехать. Я приглашал на Винничину отведать вареников с вишнями — от вишни в том году ломились у нас ветки...

Вернулся в Серпухов. В гостинице меня ждала записка от брата. Оказывается, пока я ездил в Москву, он успел побывать здесь. Не смог меня дождаться и в записке подробно объяснил, как, с какими пересадками и каким московским транспортом добираться до его дома. Он же не знал, что в мои планы это вовсе не входило. Моя задача—за максимально короткий срок доехать на велосипеде до Москвы и вернуться обратно в Гайсин. Надо ли говорить, что брат мне долго не мог простить этого... Был в Москве и не заехал в гости!

Переночевав в Серпухове, я двинулся в обратный путь.

Ночной эксперимент

Возвращаться мне было куда легче, организм привык к ежедневным большим нагрузкам. К тому же сознание, что каждый километр приближает к дому... И хотя ветер всю дорогу дул в лицо, я ехал быстро. В союзники к ветру «нанялись» спицы заднего колеса. Они расшатались так,

что проедешь сто — сто пятьдесят километров, надо слезать и закреплять их. Начал барахлить и руль — дергается вправо-влево, и я уже сомневаюсь в крепости пайки рамы с рулевой втулкой. По ровной дороге еще так-сяк, но когда спускаешься с горы, а бывает, уклон тянется до двух и более километров и «Чемпион» мчится со скоростью семьдесят-восемьдесят, тут вибрация руля становится угрожающей. Так что останавливайся, пока жив, не покалечен — и выравнивай «восьмерку». Времени уходит досадно много, я впервые сталкиваюсь с такими неполадками и толком не знаю, где отпустить, где затягивать...

Впереди Орел. Спуски и подъемы почище, чем от Жашкова до Василькова, а тросов переключения передач в запасе нет. Лопаются они, точно их грызуны ради потехи перекусывают, и все в одном месте. В «Чемпионе» этих тросов два: один — к ведущей зубчатке, другой — к пятиступенчатой трещотке. Вмонтированы тросы в ручку руля. Во время переключения скорости, двигаясь в алюминиевой трубке вверх-вниз, они рвутся у входа муфты крепления. Я уже знаю, у гоночных велосипедов других марок такие конструкции вынесены на поперечную часть рамы, а потому тросы более долговечны. Но пока у меня «Чемпион», и ему буквально каждые пятьсот километров по пересеченной местности подавай новый трос.

Стараюсь не нервничать, ведь любые, даже заковыристые, неполадки отдыху не помеха. Сошел на обочину, солнышко тебе улыбается, воздух чистейший, на лугах неоглядные ковры цветов... А неполадки? Что делать с тросом, рулем, спицами? На то человеку даны голова, руки. Чем сложнее положение, тем больше надо упорства. Только и всего...

Орел уже позади. Весь день я на велосипеде: кручу педали, любуюсь неоглядными просторами полей, чудесными рощами. Дышится легко, усталости не чувствую. И мне приходит мысль о таком эксперименте: что если не слезать с велосипеда сутки — с семи утра до того же времени следующего дня? Ведь дорога уже знакома, а сил хоть отбавляй. Решено — внедряю предложение в практику.

Да, ночь имеет свои преимущества. Ехать не жарко, ветер утих, движение на шоссе тоже. Тишина. Только соловей разливает свои трели на опушке леса над тихой речкой, да то тут, то там рокошет трудяга-трактор, бодая светом фары уснувшую над теплым полем темноту. Едешь, и только отдельные деревья, кусты, придорожные столбы, словно живые, убегают от тебя в сторону.

Перед тем, как окунуться в ночь, я хорошо отрегулировал спицы заднего колеса, проверил и переднее. Несмотря на тщательную профилактику перед рассветом был все же вынужден наощупь исправлять окаянную восьмерку.

Вот лес, который хорошо мне запомнился по пути в Москву. По одну сторону дороги хвойные деревья, по другую — лиственные. Сейчас это различаешь не зрением, а обонянием. Тянется лес километров на двадцать. Запомнилось это место вот почему. Тогда вечерело, солнце было уже где-то за лесом. И вдруг из лесной чащи, на обочину дороги спокойно вышел лось. Мягкий свет заходящего солнца, пробивающийся между деревьями, золотил очертания его мускулистого тела. Шерсть лоснилась. Огромные рога легко и красиво посажены на гордой голове...

Сейчас, вспоминая красавца лося, я вдруг почувствовал какой-то страх. Нет, я не боялся снова встретить лося. Но ведь здесь, чего доброго, водятся и волки — брянские леса рукой подать. Стоило мне об этом подумать, и я стал жать на педали с такой силой, что пролетел весь лесной массив за какие-то мгновенья. Позднее, рассказывая друзьям о своих приключениях, я, шутя, признавался: будь такой лес от Гайсина до Москвы, да случись ехать ночью, я бы раза в три быстрее обернулся.

Подъезжаю к притоку Десны Сейму. Первые лучи солнца начинают пробуждать природу. Кругом все ожило, затрепетало: звонко перекликаются птицы, зашелестели листья, глазастые капельки росы лукаво подмигивают в сторону солнца. А со мной все наоборот. Это утреннее, как по взмаху дирижера, пробуждение нагоняет на меня... сон. Убаюкивает дорога, прямая как стрела. В сознании провалы. Тяжелые веки закрываются, не в силах бороться со сном, я прямо-таки падаю на руль... Встряхивает

меня какой-то камешек, попавший под колесо. Глаза раскрываются — и что я вижу: все вокруг залито ослепительным солнечным светом. От ужаса, что я какое-то время ехал спящим, сонливость улетучивается. Но все равно надо останавливаться.

Впереди сосновый, выведенный человеком бор. Стройные сосны, как на смотрю, стоят по линейке. Стрелки моих часов показывают без каких-то минут семь. Я захожу в лес и просто валюсь на усыпанную густым слоем⁴ иголок землю. Просыпаюсь от жары. К вспотевшему лицу и шее пристали сосновые «перинки» моей лесной подушки. В лесу стоит душная тишина — все живое запряталось в тень, птицы примолкли. Смотрю на часы и не верю глазам — четыре. Выходит, я проспал девять часов — это сверх всяких норм. Ну, а теперь взглянем на счетчик. Сколько же я отмерил за сутки? 419 километров.

Какие выводы из эксперимента? Ночью едешь все-таки медленнее. А ведь, кажется, будто летишь на крыльях. Это происходит от того, что сбоку, совсем рядом с тобой, проскакивают назад кусты, деревья, строения. Днем ты их видишь не тогда, когда проезжаешь, а много раньше и их неторопливое приближение дает возможность объективно оценить скорость.

Остаток дня ехал вяло. Одолевала сонливость. Эксперимент как-то выбил из рабочей колеи. По обычному графику за два дня я проехал бы километров на сто больше. Но я не жалел о проделанном опыте: необычные ощущения, новые впечатления. А главное, такие испытания помогают лучше узнать себя, проверить, на что ты способен.

Не радикулит, так неврит

В Гайсин я вернулся через девять дней после выезда. За эти девять дней проехал 2420 километров. На преодоление этого расстояния затратил больше семи килограммов собственного веса. Ну, эта потеря невелика. Гораздо хуже оказалось другое.

Дня три спустя после возвращения домой я почувствовал что-то неладное с правой рукой: не могу крепко сжать кулак, поднять тяжелый предмет. Поначалу это меня не беспокоит, надеюсь, что через день-два все пройдет. Но неделя на исходе, а болезнь прогрессирует, надо идти к врачу.

Невропатолог поставил диагноз — неврит локтевого нерва. Назначил парафин, массаж, инъекции витамина В₁₂, велел, на некоторое время расстаться с велосипедом. Мне ясно происхождение болезни: девять дней, на всем пути, моя правая рука не расставалась с рулем. Левая время от времени отдыхала, а правая нет, потому что держать руль одной левой я не мог... От этого перенапряжения и получилось воспаление нерва. Обидно. Я ведь так поверил в свои силы!

Хожу я теперь на физиотерапию, оттуда на ЛФК. Массажистка Клеопатра Александровна подает мне руку. Напрягаю все силы, чтобы покрепче ее сжать.

— Ах, не умеете вы с женщиной как следует здороваться! — шутит она и подает мне мячик из упругой резины.

Жму, жму его изо всех сил, а он не поддается. Наконец-то часы останавливают мою непродуктивную работу. Кисть по-прежнему висит плетью. Теперь я перехожу во власть самой Клеопатры Александровны. Она принимается за мою руку. Сначала мнет, как тесто,— и это даже приятно, потом щиплет, да так быстро, что от боли и мелькания ее рук рябит в глазах. Потом массажистка начинает шлепать своими ладонями по моей руке...

Больше трех недель изо дня в день принимал я назначенные мне процедуры, хотя как следует «поздороваться» с Клеопатрой Александровной все же не мог. Но думаю, что без ее стараний я бы еще долго не сумел возобновить свои ежедневные велосипедные кроссы с последующими холодными обливаниями. На велосипеде поначалу большая нагрузка приходилась на левую руку (это было и полезно), но постепенно крепла и больная правая.

Езжу на велосипеде, и возвращается вера в свои силы, в самого себя. В голове зреют планы, один заманчивее и отчаяннее другого...

Прерванное путешествие

От Гайсина до Ленинграда и обратно — три тысячи километров. Хочу проделать их за десять дней. Возможно это? Вполне. С первых же весенних дней кроме ежедневных утренних кроссов ввожу в тренировки поездки на длинные дистанции (в выходные дни). 200 километров... 250... 300. Убедился, что триста километров за день делаю спокойно, и стал готовиться в путь.

В первый день, проехав Киев, заночевал в Броварах. Отлично — триста километров есть! На второй день только выехал на черниговскую землю, начался проливной дождь. «Ничего, все грехи винницкие и киевские смоем с меня, по Черниговщине ехать легче будет!» Проехал пять километров, здесь сухо — и дождинки не выпало. Смотрю на небо — опять накатывает огромная туча...

Рядом со мной притормаживает мотоциклист на «Яве». На нем дерматиновая куртка.

— Корешок, — просит он меня, — я этот панцирь задом наперед надену, а ты застегни.

Мы спешили на обочине. Оказывается, ему «кровь из носу» через час надо быть в Чернигове, а «чертов дождь» так и метит, чтобы он опоздал. Я застегиваю куртку у него на спине. И он, поблагодарив меня, под стрекот мотора исчезает за густой сеткой проливного дождя. У меня никакого «панциря» нет, и я надеваю тренировочный костюм, который тут же становится мокрым. Дорога покрылась лужами. Грохочет гром. Но продолжается ливень недолго...

Мне сегодня нужно проехать еще 140 километров. Чернигов, а затем Гомель — ночлег в первом белорусском городе. Едетя легко. Солнце припекает, а мне прохладно, мокрый тренировочный костюм создает особый «микроклимат». После грозы изменил свое направление ветер. Раньше он дул мне в бок, а сейчас — прямо в спину. Просто отлично! Как раскручу свой «Чемпион», инерция долго несет меня вперед... Я уже подумываю, не проехать ли мне Гомель. Заночевать можно и подальше. Попутный ветер — великое дело, и трудно надеяться, что он будет помогать мне всю дорогу. До Гомеля —

15 километров. Солнце еще высоко. Решено, поедem дальше. И я уже мысленно вношу поправки в план — можно доехать до Ленинграда и обратно и быстрее, чем за десять суток...

Я вконец размечтался на крыльях попутного ветра. И тут судьба, она часто так наказывает мечтателей, жестоко швырнула меня с небес на землю. Треск! Такое впечатление, что велосипед подо мною стал разваливаться. Вот это да! Просто катастрофа! Цельносваренная ось педали разломалась. Наверное, с самого начала в металле гнезвился брак и рано или поздно это должно было случиться.

Что же делать? Сколько уйдет времени в Гомеле на починку? За один день не справишься. Это тебе не запасной трос, спицы или лопнувшая камера. Значит, все планы насмарку. Когда я попаду в Ленинград неизвестно, а я-то пообещал в Гайсине — ждите через десять дней обратно. Действительно, человек предполагает, а судьба располагает... Я решаю отступить. Попытаю счастья в следующий раз.

Кое-как добравшись до гомельского вокзала, сдаю велосипед в багаж, а сам на такси (благо тут же находятся попутчики) бесславно возвращаюсь домой... Забегая вперед, скажу, что в следующее лето 1968 года я по разным причинам не смог отправиться в Ленинград. Удалось мне это осуществить лишь в 1969 году. Но об этом, так же как и о других путешествиях, немного позже.

В студеную зимнюю пору

Как-то один знакомый принес мне газету «Сильски висти».

— Очень интересная заметка. Почитай, может, возьмешь на вооружение. Заметка называлась «Бежит Ширилло». Внизу две фотографии: на одной — человек в одних плавках везет на саночках одетого по-зимнему мальчугана, на другой — он в тех же плавках лежит на льду, опустив руку в черную полынью. В заметке говорилось, что венгерская спортивная газета «Непшпорт» писала о том, как

в пасмурный зимний день пассажиры теплохода «Мишколец» с интересом наблюдали за черноволосым парнем, бегущим по берегу Дуная. Вот он остановился, прыгнул в воду и поплыл. Это был Дьердь Ширилло, который после шестикилометрового пробега по берегу проплывает в ледяной воде до трех километров.

Это не единственная его страсть. Он увлекается бегом. Осуществляя пробег от Будапешта до Москвы, делал по 12—13 километров в час. Бежал дважды в сутки по три часа. Еще в заметке говорилось, что Ширилло хорошо переносит холод. Это подтверждала и фотография, на которой он в плавках катал на саночках ребенка...

Что же из этой заметки может пригодиться мне? Бегать я не собирался. Проплыть три километра? При моих плавательных способностях это трудно осуществить даже летом. А вот приучить свой организм к длительному охлаждению можно. А не попробовать ли в плавках пройтись на лыжах?

Данные у меня, пожалуй, для этого есть. Фундамент крепкий: три зимы подряд купаюсь в ледяной воде, все лето принимаю холодный душ. Правда, одно дело десять-пятнадцать минут побыть в воде, а потом быстро вытереться и одеться. И совсем другое — на морозе часок провести раздетым. А как будут реагировать на такую вольность мои руки? На них, в конце концов, можно надеть варежки. Все будет в порядке, если с начала похолодания постепенно приучить тело к воздействию низких температур.

В 1968 году у нас выпал снег поздно. До самого конца декабря погода стояла сухая с заморозками. Каждое утро, одетый в легкий тренировочный костюм, сажусь на велосипед. Еду, пока хорошо не согреюсь. Затем, прямо на ходу, раздеваюсь. Тело охватывает легкое жжение, переходящее вскоре в чувствительное покалывание. Будто накинули на тебя одежду из иголок. Через пять-семь километров быстрой езды эти ощущения исчезают. Холода не чувствуешь. Кожа розовеет, а на коленках и внутренней стороне предплечий — краснеет.

Когда едешь на велосипеде в одних трусах при температуре ниже нуля, «прохлаждаться» не приходится. Волей-неволей что есть силы крутишь педали. Холод выгоняет

малейшую вялость. И все равно, как быстро ни едешь, тело не потеет, только лоб становится мокрым — приходится время от времени вытирать носовым платком.

В первые дни, когда я после этих кроссов возвращался домой и входил в теплую комнату, у меня было ощущение, будто мое тело обернуто простыней, принесенной с мороза, от которой в комнате веет холодом. В коже, где-то в самой ее глубине, оживали бесчисленные мурашки, они начинали в спешке общаться между собой, и получался своеобразный «внутренний массаж», словами все эти ощущения передать трудно.

Позднее мне приходилось ездить при довольно низких температурах. Моя скорость при температуре минус 5 градусов достигала 30—35 километров в час. Холод меня уже не донимал, сразу же принимались за свой «массаж» мурашки.

Как только выпал снег, я начал тренироваться на лыжах. Самым подходящим местом оказался городской стадион. Летом его начали реконструировать. Окружили высоким земляным валом, на внутренней стороне которого должны быть скамейки. Какой бы сильный ветер ни дул, благодаря земляному гребню здесь всегда тихо. На стадион еду в лыжном костюме, под ним тренировочный и дальше — плавки. Придя, сразу же сбрасываю верхний костюм. Делаю два круга и, уже хорошо согревшись, остаюсь в одних плавках. После десятикилометрового пробега одеваюсь. Разгоряченный, обласканный морозным ветром и, чего скрывать, усталый возвращаюсь домой. Ощущение, будто побывал в хорошей бане.

После нескольких тренировок перестал облачаться в лыжный костюм. Пока морозы стояли небольшие, все шло хорошо. И вдруг 22 градуса! Мерзнут руки, особенно пальцы. Не снова ли это болезнь Рейно? Нет, ее признаки не обнаруживаются. Просто холодно. Пришлось надевать перчатки. Позднее я пользовался ими часто, когда перенес тренировки на открытое поле — там случался резкий, пронизывающий ветер. Чувствительны к морозу и колени, но это можно перетерпеть.

28 января термометр показал минус двадцать шесть, из-за пронзительного ветра это равносильно сибирским

тридцати пяти. Мне звонит корреспондент «Винницкой правды» Юрков:

— Сегодня на лыжах, конечно, не пойдешь?

— Почему же? В наших краях такой мороз — редкость. Как же не попробовать с ним совладать...

Василий Гаврилович пришел на стадион с фотографом. Я делаю обычную разминку в два круга. Согрелся быстро — уже на первом круге. Оставшись в плавках, продолжаю шлифовать лыжню. Фотографу удалось сделать лишь несколько снимков — отказал затвор. Хорошо, он взял два аппарата. Один отогревает за пазухой, вторым работает. Пробегаю круг за кругом. Юрков притоптывает ногами, хлопает рукавицей об рукавицу, весь посинел, шапка натянута чуть не до носа. Советую ему пойти в соседний дом погреться, моя норма 25 кругов — это не менее часа. Он начинает меня уговаривать:

— Слушай, пошли домой.

— Что ты! — я делаю палкой отметку, еще один круг позади. — Мне еще больше половины.

— Пошли. Гляди, какой мороз. Я и одетый-то промерз до костей, — агитирует меня Василий Гаврилович.

— Гляди-ка! — я резко взмахнул палками и обдал себя вихрем сыпучего снега.

— Ой, с ума сошел!

На следующий день мороз помягчел. Я еще раз выполнил свой норматив на стадионе. Каким уютным он мне показался в сравнении с чистым полем!

На открытой местности тренироваться оказалось сложнее, чем я предполагал. Едешь все время по целине. Лыжня получается глубокой. Ее тут же заметает мелким, как порошок, снегом. По такому следу обратно ехать тяжело — лыжи не идут. Быстро устаешь и очень мерзнешь — нет быстрых размашистых движений, когда участвуют в работе многие группы мышц, и, стало быть, меньше вырабатывается тепла. А ветер! Его со спокойным морозом не сравнить. Сечет и рубит.

С неделю я мучился, «утопал» в снегу. Затем с каждым днем становилось легче. И я привыкал, да и лыжня «накатывалась». Дело пошло не хуже, чем на «закрытом» (от ветра) стадионе.

Продолжительность кроссов довел до двух часов.

А если мороз не превышал десяти градусов, то это были просто прогулки: ехал не спеша, любовался зимним убранством полей и рощ.

Организм мой, по-видимому, приспособился бережно расходовать тепло. Кожа оставалась почти обычной окраски, может, чуть розовела.

В феврале я уже мог пробыть раздетым на открытом воздухе до трех часов. Это оказалось для меня пределом. Дальше я начинал мерзнуть, появлялась дрожь, «гусиная кожа». Как только я надевал тренировочный костюм, все эти неприятные ощущения сразу же проходили.

В нашей местной газете так описывались районные соревнования, по лыжам: «Погода не была союзницей спортсменов. Дул пронизывающий ветер. Термометр показывал минус четырнадцать. И как были удивлены участники соревнований, когда на лыжню вышел статистик районной больницы Степан Кривенков, одетый... в плавки».

Эти соревнования мне запомнились. Я приехал к старту без шапки, в своем бессменном трикотажном тренировочном костюме. Да, действительно «погода не была союзницей спортсменов». Она была скорее «союзницей» плохой организации соревнований. Судите сами. В плане районного комитета начало соревнований объявлено было на двенадцать часов. Но пока план спускался от одной инстанции к другой, для перестраховки делался запас на раскачку и сборы. В результате участникам соревнований объявили — старт в десять ноль-ноль. И все явились к указанному времени, а после битых два часа «преодолевали дистанционный зазор».

Морозу до наших беспорядков дела нет, жмет и жмет. Да еще и ветер пронизывает насквозь. Постоишь, постоишь и давай совершать неофициальные кроссы. Все почти пришли в зимней одежде, да и возраст моих соперников раза в два с половиной меньше моего. Они и то ежатся, поднимают воротники, а мне какво? Наконец, явились судьи. Участники соревнований сбросили пальто, лишние свитеры, а я — свой тонюсенький тренировочный... Соревнования прошли хорошо — ни кашля, ни насморка не последовало. Но эти два часа ожидания, скажу прямо, были труднейшим испытанием.

На редкость многоснежная, морозная и длинная зима в этом году дала мне возможность проложить лыжню в 490 километров, 53 раза становился я на лыжи. Сюда надо еще добавить 12 велосипедных кроссов — 240 километров при минусовой температуре...

Универсальное лекарство

Таким средством от многих и болезней, и дурных привычек оказалось для меня морозное закаливание. Долгое время я страдал бессонницей — около трех часов ночи просыпался и никак не мог снова заснуть. Что только ни делал — считал, ворочался, пытался себя уговорить, успокоить — не помогало. Вечером вместо ужина выпивал стакан горячего молока — мне сказали, что после него лучше спится, — тоже не подействовало. Врач выписал мне лекарства. Снотворные порошки и микстуры помогли. Стал просыпаться не в три, а в половине шестого. Но стоило перестать принимать лекарства, как снова начинал бодрствовать по ночам.

Так продолжалось до наступления той зимы, когда я приступил к своим «морозным» процедурам — взялся ездить на велосипеде в одних трусах, а с появлением снега перешел на лыжи. Мои ночные бдения делались все короче и короче. Если ночью я и просыпался, то стоило перевернуться с одного бока на другой, как я снова спокойно засыпал.

Мне кажется, что под влиянием закаливания произошли какие-то изменения даже в моем характере и поведении. От природы я человек вспыльчивый. Как говорится, завожусь с полоборога. Но в последние годы стал гораздо сдержаннее. Удастся остаться спокойным даже в «острых» ситуациях.

Ведь то, что холод укрепляет нервную систему и помогает перебороть некоторые заболевания, доказано и медициной. Помню, я читал описание такого случая. Мужчина средних лет долгое время страдал крапивницей. Протекала она бурно: зуд во всем теле, отеки и т.д. Вылечил его несчастный случай, который, к счастью, окончился благополучно. Однажды зимой, изрядно выпив,

он шел домой. По пути присел отдохнуть. Нашли его, когда жизнь в нем еле-еле теплилась. С тех пор крапивница его оставила. Страдающим этой болезнью рекомендуется в бане поочередно обливаться то холодной, то горячей водой.

Кстати интересное наблюдение. Я заметил на себе, как изменилось мое отношение к выпивке. Если раньше, бывало, ни времени лишнего, ни желания выпить нет, а я все равно не в силах отказать приятелю составить ему компанию, то теперь я к этому отношусь по-другому. Отказываюсь без всякого стеснения. Укрепление нервной системы, по-видимому, содействовало и укреплению воли.

В ту памятную зиму, вернее не зиму, а весну, — в начале марта меня внезапно одолела аритмия. Сердцу словно тесно в груди, оно стучит без всякой системы, как насос, работающий вхолостую.

В студенческие годы у меня случались приступы юношеской аритмии. Она появлялась, как правило, после большой физической нагрузки, быстрого бега, когда внезапно остановишься... Сердце, теряя свой обычный ритм, вдруг до боли застучит в груди, потом после резкого толчка на какое-то время замирает. Паузы «молчания» были очень неприятны. Это продолжалось с полгода и прошло само собой.

И теперь вдруг то же самое: сосущая пустота в грудной клетке, гулкие удары сердца... Приступы, как правило, ночью, в одно и то же время. Так же, как в те далекие годы, врачи в моем сердце никаких изменений не нашли. Мне прописали лекарства, запретили, пока не пройдут эти явления, ездить на велосипеде.

Пью лекарства неделю, другую, третью, а сдвигов нет. Я даже стал бояться наступления ночи. Когда просыпаюсь от зловещего стука в груди, становлюсь на коврик и делаю плавные упражнения с ритмичными выдохами — выдохами...

В конце концов, решил нарушить врачебный запрет (я уже не раз на своем опыте убеждался, что лечение без движения мне не помогает) и сел на велосипед. В первый день проехал не спеша километров, пять вместо прогулки. На следующее утро в том же темпе сделал десять

километров. Состояние не ухудшилось, наоборот, почувствовал себя бодрее. В третий раз преодолел эту дистанцию уже в темпе.

После вынужденного перерыва велосипедные прогулки доставляют особенную радость. Обостренно воспринимаешь прелесть раннего утра, когда так легко дышится и весь ты, освободившись от скованности и забыв обо всем, мчишься, рассекая упругую стену прохладного ветра. Уже на пятые сутки я спал, не просыпаясь. С каждым днем болезнь давала реже о себе знать. Прошло немногим больше месяца, и приступы совсем прекратились. Делаю уже 100- и 200-километровые кроссы. Ежедневные велосипедные вылазки не только благодатно воздействовали на мою аритмию, но и выветрили из головы мрачные мысли, что я до конца дней буду с тревогой прислушиваться к биению своего сердца.

Как помочь?

В январе 1969 года «Винницкая правда» опубликовала заметку «Необычный лыжник». Ее автор В. Г. Юрков, рассказывая о моих продолжительных морозно-воздушных ваннах, упомянул, что закаляться меня заставил радикулит. Я тут же начал получать письма от людей, страдающих этим недугом.

Виктор Иванович Водопьянов, тридцатидвухлетний шофер из Днепропетровской области писал, что мучается от радикулита шесть лет. Лечился амбулаторно и стационарно, трижды был в санатории — принимал хвойно-солевые и сероводородные ванны, озокерит. Пользовал себя и народными средствами — делал всевозможные припарки (горячее ржаное тесто на поясницу и т. д.). Все это не только не помогает — болезнь прогрессирует — вначале болела только поясница, а теперь и правую ногу тянет...

Письма, письма. Бакай Ярослав Федорович из Ивано-Франковской области, ему двадцать два года! Болеет уже год. Несколько лет страдает радикулитом Иван Григорьевич Радченко из Полтавской области, а ему всего лишь двадцать четыре года. Меркушу Роману

из Львовской области — двадцать пять. Ставскому Вячеславу Михайловичу (Кировоградская область) 30 лет—стаж радикулита двухлетний. Захарову Александру Алексеевичу, жителю Тернопольской области 32 года и т. д. и т. д.

Писем много. Они очень похожи в описании болей: «сяду — не могу встать, выпрямиться», «тяну ногу», «хромаю», «не могу ни согнуться, ни разогнуться».

Еще общее для авторов писем — это удивление, что я сумел приучить свой организм к охлаждениям. «Прочитав о вас, узнал, что вы болели радикулитом, а сейчас ходите на лыжах и не в одежде, а голый... в одних плавках и ботинках, — пишет Василий Михайлович Павун из Николаева. — Просто диву даюсь. Уже три года я не купаюсь даже в жаркие месяцы, а чуть промочил ноги или остыл немножко, опять схватывает поясницу. Только и спасаюсь тем, что, придя домой, сразу ложусь в постель».

«Моя болезнь при малейшем охлаждении дает себя знать. Как только погрею поясницу — становится легче. А вы на морозе...» — из писем Николая. Афоничева из Луганской области.

Это удивление мне вполне понятно. Наверное, и я точно также удивлялся бы в пору своего лечения в госпитале, узнай, что какой-то бедолага в моем положении — раздевается и бежит на мороз в открытое поле... В том-то и дело, что закаливание — процесс длительный, и возможности человеческого организма раскрываются в нем не сразу, не вдруг, а очень и очень постепенно...

Еще одна общая черта писем. Их авторы, как правило, совсем молодые люди. И тут особенно трудно примириться с такой каверзной болезнью, как радикулит.

Дело, по-видимому, заключается в предрасположении к простудным заболеваниям. Простужаются и молодые и пожилые, те, чей организм не приспособлен к резким охлаждениям (мороз, сквозняк, сырая ненастная погода). Получается своего рода замкнутый круг. Люди прячутся от холода, не понимая, что при этом снижается приспособляемость организма к холоду. Попав в неблагоприятные погодные условия, они тут же заболевают.

Авторы писем — люди самых разных профессий (инженер, шофер, студент, шахтер, колхозник, военнослужащий и т. д.). Большинство — «радикулитики» с солидным стажем, перепробовали всевозможные методы и способы лечения, а вот закаливания боятся.

В чем сущность процесса закаливания организма?

При воздействии холода на тело человека (будь то ледяная вода или мороз) сосуды кожи сокращаются. Кровь перемещается от периферии к внутренним органам. Сердце начинает сокращаться более энергично, в организме усиливается выработка тепла. Теперь сосуды кожи уже расширяются, и кровь перемещается от внутренних органов к коже. Тело краснеет, появляется ощущение приятной теплоты. Эта реакция кожи, связанная со своеобразной игрой сосудов, — ключ к пониманию сущности закаливания. Эти перемещения массы крови к внутренним органам и обратно благотворно влияют на организм.

Судя по письмам, процесс закаливания многим кажется непомерно долгим, растянутым. Но другим он просто не может быть. Закаляться надо постепенно. Начиная с воды комнатной температуры медленно, из месяца в месяц, из года в год, приучать себя к холоду. А лечиться годами? Разве это проще?

Для закаливания не нужно ничего особенного, ничего специального. Все под рукой, все доступно любому: вода, полотенце, покрытая льдом река, морозный день. Летом — велосипед. Зимой — лыжи. Не по душе ни то, ни другое, ходите пешком. Только уж ходить по-солдатски, с хорошей нагрузкой на организм до легкой усталости, чтоб пот обьявился.

Ошибочно мнение, будто спорт, закаливание доступны только в юношеском возрасте. Я и сам раньше находился в подобном заблуждении. Тут я позволю себе не ссылаться на общеизвестные примеры (их, кстати, тоже много), а рассказать о своем знакомстве с Николаем Григорьевичем Виноградовым — 85-летним «моржом», человеком удивительным.

Узнал я о нем из «Медицинской газеты», где была помещена заметка «Старейший морж». Привожу выдержки из нее.

«...Десятками подписей испещрен адрес, преподнесенный жителю подмосковного города Пушкино Николаю Григорьевичу Виноградову. Среди подписавших адрес — вице-президент Международной федерации спортивной медицины профессор С. Летунов и другие медики. Уже много лет увлекается Н. Г. Виноградов зимним плаванием. 85-летний «морж» — участник ряда исследований и экспериментов, которые проводятся для изучения воздействия различных методов закаливания на укрепление здоровья человека. При росте 161 см он имеет вес 62 кг, жизненную емкость легких — 3500 куб. см, пульс в покое — 66 в минуту, артериальное давление 115/60 мм ртутного столба.

После перерыва Николай Григорьевич возобновил зимние купания, когда ему пошел седьмой десяток и начались всякие недуги. Восстановленные навыки закаливания сыграли положительную роль: перестали мучить ишиас, ангины, исчезли проявления динамических нарушений мозгового кровообращения»...

Прочитав эту заметку, я тут же послал Николаю Григорьевичу письмо и вскоре получил от него ответ. Купаться зимой он начал в Костроме в 1909 году и купался три зимы 1909, 1910 и 1911 года. Потом был перерыв — 45 лет — до 1954 года. Он заболел — упал, потеряв сознание.

Невропатолог поставил диагноз: «динамическое нарушение кровообращения», выписал на десять дней бюллетень и велел лежать. И тут Николай Григорьевич вспомнил о своих зимних купаниях. Был конец августа, погода стояла холодная и уже никто не купался, он же стал каждый день купаться, почувствовал себя лучше и попросил, чтоб его выписали на работу. Он не прекратил купаний ни в сентябре, ни в октябре, ни в ноябре. В конце концов, он «признался» врачу, который удивился его столь быстрому выздоровлению, какое «лекарство» принимает... Перестал мучить его и давнишний радикулит. Николай Григорьевич подробно ответил на все мои вопросы. Его опыт, его советы очень поддержали меня, •утвердили в правильности выбранного пути.

Гайсин — Ленинград —
Москва — Гайсин

Поездка в Ленинград по-прежнему не давала мне покоя. Я решил осуществить ее во второй половине июня. И вот я готов. С вечера вьючу на свой «Чемпион» рюкзак, укрепляю маленький транзисторный приемник. Впереди путь почти в четыре тысячи километров, надеюсь, что мой уже немолодой, но испытанный «конь» не подведет...

До Киева ехал без каких-либо помех, а в самом городе пробил заднюю камеру. Лето — время ремонта дорог. Наехал на только что привезенный гравий. Шины у гоночного велосипеда тонкие, много ли им надо, придавил раз-другой и готово.

Ничего страшного, у меня есть запасные. Натягиваю на обод новую. Берусь за насос — никакого впечатления: резина остается сплюсненной. Ясное дело — золотник не держит воздух. Заливаю в золотник масла — не помогает. Ну что ж. Быстренько натягиваю другую однотрубку. Тут все в порядке.

Ночевал в Чернигове у приятелей. Жена моего товарища уговорила остаться на день, дожждаться мужа, который только к вечеру вернулся из командировки. Еле выбрался от них лишь на следующее утро. И то, просыпаюсь, чувствую, пора вставать, а в комнате темно. Оказывается Федор Иванович, когда я уснул, произвел полнейшую светомаскировку.

Покуда я собираюсь, заходит и он.

— Нарочно вчера окошки закрыл, чтоб ты подольше поспал. Полежи. Куда в такую рань?

— Нет! В шесть ноль-ноль отправление.

От завтрака отказываюсь. Федор Иванович выходит проводить меня до калитки.

Погода явно «нелетная». Грязно-серая туча обложила все небо. Моросит дождик. По всему видно, собрался надолго.

— Ну, куда ехать. Пошли досыпать, — позевывая, уговаривает меня приятель.

Но я вскакиваю на велосипед. И так вчерашний день потерян, надо двигаться к цели.

— Счастливого пути, — слышу вдогонку.

— Счастливо оставаться, — кричу в ответ.

Выехал за город. Дождь здесь сеет уже из крупного сита. Но километров через тридцать небо светлеет, появляются голубые, точно промытые дождевой водой, окна — добрые вестники хорошей погоды. Выглянуло солнце, и тучки одна за другой покидают небосвод. Легкий ветерок подул мне в спину. Для велосипедиста это самый желанный союзник. Считаю, что это мне в награду за то, что сумел устоять перед соблазном — не остался еще на день гостить в Чернигове.

Почти в каждом селе по обе стороны дороги на табуретках и скамейках выставлена для продажи клубника. Своего рода самообслуживание. Ешь, оставляй деньги и кати себе дальше. Это на Украине. В Белоруссии — таким же образом я лакомился лесной земляникой.

Дело к вечеру. Осталось километров 50—60 до ночлега. Небольшая белорусская деревенька Воронино. Электрические лампочки на столбах, густая череда телевизионных антенн. Все это уже привычно, ничуть не удивляет. Я чувствую усталость. Попить бы чего-нибудь кисленького. У встречного паренька спрашиваю, где можно купить простокваши.

— Пойдите немножко. Я сейчас.

И тут же приносит трехлитровую банку простокваши, холодной, слоистой, вкусной. Выпиваю кружку, другую. Достаяю из кармана деньги.

— Сколько с меня причитается?

— Что вы, деньги? За молоко?

И так смотрит на меня, словно я для него желанный гость, близкий, родной человек...

У самого Могилева я встретил велосипедиста. Гоночный велосипед, экипировка туристская. Познакомились. Такой же странник, как и я. Арвидас Павлюкайтис. Из Каунаса. Держит путь в Крым. Ему 26 лет. Пока холост. Любит путешествовать.

Прямо у дороги небольшой пруд. В честь такой приятной встречи мы искупались и, пожелав друг другу попутного ветра, разъехались. Эта встреча не осталась бесследной,

мы переписываемся до сих пор. Обмениваемся впечатлениями и опытом, делимся планами.

Псковщина. Какие леса! Могучие деревья высоко тянутся в небо своими гордыми кронами. А у их подножья стелется шелковистым ковром трава. Кажется, от ее медового цветения загустел воздух. Пусть время строго до минуты расписано, и остановка планируется далеко впереди, не остановиться — невозможно. Велосипед — на обочину, сам, как навстречу близкому другу, бежишь к лесу через глубокий кювет, карабкаешься на крутой подъем. Трава сережками семян, венчиками цветов, игривым котенком ластится у самого пояса. Озорным ребенком падаешь на спину, распластав в стороны руки. Часы, мой верный помощник и строгий контролер, бегом минутной стрелки дают знать: хватит нежиться. Подъем и снова в путь.

Впереди лес, сзади лес. Думается, нет ему конца и края. Небольшой спуск. Вижу мост, ручеек уползает от дороги в лесную чашу. И тут чувствую, «скат» сдал. Оглядываюсь, резина заднего ската распласталась под ободом. Приключение не из приятных. У меня в запасе лишь та однотрубка, которую я так и не смог накачать еще в Киеве.

Располагаюсь у самого моста, велосипед прислоняю к перилам. Попробовал накачать свой «резерв» — прежняя история. Капаю на золотник масла. Ну что ж, могу опровергнуть поговорку «не подмажешь — не доедешь». Сажу у моста, свесив босые ноги в воду. День воскресный, на дороге никого. До населенного пункта километров двадцать не меньше. Идти пешком, доберусь не раньше, чем к ночи...

Ручеек хлопотливо журчит, переливаясь через корягу, будто пытается сказать мне о чем-то важном. И будто подсказал: набрать в насос воды и прокачать ею золотник. Прodelал это несколько раз, и однотрубку, так долго испытывающую мое терпение, будто кто-то подменил.

Ночевал я в Острове (в 50 километрах от Пскова), в благоустроенной новой гостинице. Отдохнул хорошо.

Вторая половина следующего дня далась мне тяжело. Сильный, порывистый ветер дул прямо в грудь. Не раз

вспоминал потерянный в Чернигове день. Не прохлаждайся я там — можно было бы не спешить...

Так и не доехал в этот день до Ленинграда. Осталось 66 километров, когда пришлось остановиться на ночлег. Здесь мне повезло. Я ночевал в доме, где жили дачники из Ленинграда — семья Степановых. Он бывший работник областного комитета физкультуры и спорта. С ним жена, дочка, внучка. Они мне все так хорошо и подробно объяснили, как и где проехать в самом Ленинграде, что на следующий день я не раз помянул их добрым словом.

Ленинград. Он открылся передо мной с Пулковских высот. Прекрасный и строгий, такой дорогой всем нам город. Въезжаю в него — такое чувство, что здесь бывал, столько знакомого по фотографиям, кинофильмам. В этот день не раз убедился в гостеприимстве и доброжелательности ленинградцев. Стоило мне спросить кого-нибудь, как где проехать, как Человек тут же останавливался и давал самые подробные объяснения. Уже на выезде из города я не знал, как попасть на Московское шоссе. Спросил у пожилого мужчины. Он не только объяснил, но и добавил.

— Теперь дело у вас пойдет веселее: ветер прямо в спину. Счастливой дороги!

719 километров до Москвы я проехал немножко больше, чем за двое суток. Перед самой Москвой догнал двух велосипедистов. Молодые люди: студент и рабочий.

— Так далеко едете и без резерва, — удивился студент, узнав, что у меня не осталось запасных однотрубок.— Я сейчас заскочу домой, у меня есть одна...

Студент свернул к дому, а мы с его товарищем потихоньку продолжали ехать по шоссе. Он рассказал мне, как они впятером ездили на велосипедах в Ульяновск — очень интересная была поездка. Вскоре нас догнал его товарищ и подарил мне однотрубку. Они еще немного проводили меня. От таких встреч теплое воспоминание остается надолго.

Москва. В 1966 году меня встречало Замоскворечье. Теперь — Химки. И опять пришлось обратиться к помощи милиции — никак не мог найти Кубанскую улицу, на которой живет мой брат.

Назавтра побывал в комитете физкультуры и спорта, отметил маршрутный лист. И только на следующий день выехал из Москвы. Симферопольским шоссе, которое было мне знакомо по 1966 году, я не поехал. Хотелось посмотреть на родные смоленские края.

В свое время мой отец считался середняком — пять десятин земли: две — пахотные угодья около дома, остальные — сенокосные в лесу. И семья была небольшая: отец, мать и мы с братом. А жили бедно. Только до нового года ели хлеб чистый, без примесей. А потом заставляла мать тереть картофель (все пальцы у меня были от терки в ранах и ссадинах). В кашицеобразную картофельную массу добавлялась мука. Эти лепешки-драники и ели до нового хлеба.

Проехал Калужскую область. Въезжаю на дорогу мне с детства Смоленщину. В низинах уныло дремлет ольха. Из ее коры я делал свистки и кузова для ягод. Руки от нее становились шершавыми, коричневыми. Низкие луга, поросшие можжевельником, гнездами лозняка.

Стоит мне кого-нибудь встретить, расспрашиваю, как живется. Радуюсь за земляков, в любом доме вдоволь молока, сала. В магазинах хлеб: черный, серый, белый. Л мне помнится, белый хлеб (мы называли его ситный) отец привозил нам как гостинец из города за 30 верст...

После полумесячного странствования — я дома. В итоге — за двенадцать дней пути (один день прогостил в Чернигове, два — в Москве) преодолел 3580 километров, в среднем по 298 километров в день. Проехал Черкасскую, Киевскую, Черниговскую, Гомельскую, Могилевскую, Псковскую, Ленинградскую, Новгородскую, Калининскую, Московскую, Калужскую, Смоленскую, Брянскую, Сумскую области и прибыл обратно в Винницкую. Итого пятнадцать областей трех республик лежали на моем пути.

На родину вождя

1970 год в памяти у каждого. Праздновалось столетие со дня рождения Владимира Ильича Ленина. Все взоры были обращены к Ульяновску — родине Ильича,

в апреле там был торжественно открыт Ленинский мемориал. Читал ли я об этом в газетах, слушал ли по радио, видел ли на экране телевизора, я все настойчивее укреплялся в решении — получаю летом отпуск, сажусь на велосипед и отправляюсь в Ульяновск...

Маршрут — около пяти тысяч километров. Решил ехать в Ульяновск югом страны: Кировоград, Полтава, Харьков, Воронеж, Саратов, обратно — через Пензу, Тамбов, Курск, Киев.

Как всегда перед выездом, немножко волнуясь. Велосипеду сделана полная профилактика, рабочие узлы еще раз проверены, смазаны. Мой испытанный «конь» к путешествию готов.

Раннее утро. Спокойно, тихо, а вечером злобствовал петер. Как только сел на велосипед — все заботы позади и уже ничто не тяготит. Дорога знакома до мельчайших подробностей. Ведь в течение стольких лет, чуть ли не каждый день совершаю по ней кроссы. От Гайсина до Умани отлично асфальтированное шестидесятипятикилометровое шоссе. Но сегодня — не обычная тренировка, а начало большого пути, поэтому так обостренно радуется и зеленый лес, который пронесется с правой стороны дороги, а слева поля, поля... Перед самой Уманью над кромкой леса появляется солнце. Хорошо!..

Ну, техника! Кажется, на этот раз все проверил, подогнал, и на тебе! Случилось это на второй день к вечеру, километров за сорок от Кременчуга. Передняя шина вдруг резко ослабла. Схожу на обочину. Взялся за насос. Частит вхолостую. Неужели слетел со стержня манжет? Отвинтил поршень. Нет, хуже. Он не слетел, а вконец износился.

А казалось, все предусмотрел. Чего стоило бросить в вещмешок кусочек кожи. Даже в голову не пришло. А теперь засел из-за такой ерунды.

Вот так сижу, грызу себя и не могу придумать, что же делать. Медленно ползет откуда-то из низины нарастающий гул трактора. Показывается «натик», и в воздухе улавливается запах свежей земли. Из-под плугов трактора поднимаются жирные с сизоватым отливом пласты чернозема и тут же лениво укладываются один к другому.

Поравнявшись со мной, трактор остановился. Тракторист спрыгнул на землю и не спеша зашагал ко мне.

— Что техосмотр?

— Да нет, текущий ремонт, — в тон ему ответил я, — да запчастей...

Тракторист взглянул на развинченный насос и мгновенно понял, в чем дело. Ни слова не сказав, быстро пошел к трактору. Вернулся обрадованный. Со сноровкой мастерового человека помял лоскуток кожи и придавал ему нужную форму. Я взялся за насос.

— Давайте сделаю, а то руки тут помыть негде, а нам руль держать. — Помял еще колесико кожи, там отвинтил, тут завинтил и — готово. Сам накачал еще и камеру. Вытер насос о комбинезон. — Теперь можно и охать.

Пожелал счастливого пути и зашагал к своему трак- гору. Вот так бывает в пути. Встреча в несколько минут, и тебе кажется, что ты знаешь человека хорошо-хорошо, потому что за три минуты тебе открылся весь его характер.

Отправляясь в это путешествие, я решил ехать не смеша, делать в день не больше двухсот километров. Но уже на третий день почувствовал, что такая езда меня тяготит. Это решительно не в моем характере. Надо перестроиться, ехать, как и в прошлом году, крутить педалями до пота, стремясь к трем сотням километров в день.

Что запомнилось в этом путешествии? Полтава. О ней я много слышал еще в армии от моего сослуживца — полтавчанина. Что же, он был прав. Очень красивый город, город-сад, город-парк. Замечательный музей, в котором я, конечно, побывал; выходишь из него гордым, с твердым убеждением — могуч и непобедим наш народ.

Перед Воронежем остановила синяя полоса Дона. С каким же я удовольствием купался в нем. Плавал, нырял. А в памяти вставали герои шолоховского «Тихого Дона». Из этой реки носила в ведрах воду Аксинья. В ней поил своего загнанного коня Григорий.

Волга. Волга у Саратова показалась мне такой широкой, что даже не верилось, что это река. От Саратова до Сызрани 350 километров, и вся дорога вдоль Волги.

Сворачиваешь с дышащего смолой асфальта, и в воду...

И вот, наконец, Ульяновск. Улица незаметно влилась в огромную площадь. Впереди, на высоком волжском берегу, на восьми рядах колонн здание мемориала с барельефом Ленина. Объехал не торопясь весь город. Уже прошел намеченный срок отъезда. И «еще часок» промелькнул незаметно, а я все не мог уехать...

Передо мной предстала вся жизнь Владимира Ильича, начавшаяся здесь, в этом городе на Волге, жизнь до мельчайших подробностей ныне известная всему миру...

Обратный путь

Чем он запомнился? Не дал мне соскучиться, как говорится, мой «Чемпион». На перегоне от Сызрани к Пензе начала здорово барахлить трещотка. Холостой ход, когда велосипед идет по инерции, то и дело заклинивает. Цепь резко стопорит, педали ударяют в подошвы. Такие срывы все учащаются.

Крутой подъем взял с ходу довольно легко и только стал на обе педали, чтобы придать телу устойчивое положение на длинном спуске, как трещотка остановила цепь, педали выскочили из-под ног и бешено завертелись. От резкого и внезапного толчка рвануло в сторону. На мое счастье, на шоссе нет машин. Я прижал ноги к раме, изо всех сил сдвинул руль и... До сих пор считаю, что чудом уцелел.

Ну, а потом почти пять часов провозился — снимал трещотку. Это оказалось совсем не просто, с шайбочкой, специально предназначенной для снятия трещотки, ничего не вышло. Пришлось попросить ребятишек (ремонт производился на краю деревни) принести «ударный» инструмент. Только молоток и избавил меня от этой злополучной трещотки. Поставил новую.

Как все-таки нужна в дороге осмотрительность. Малейшая неполадка: что-то застучало или тяжело стало крутить педали — сойди на обочину — проверь. Рвануло цепь назад раз, другой, не надейся, что она, авось, раскрутится. Проверь, чини, пока не поздно...

Интересное наблюдение в эту поездку сделал над своим организмом. Было это уже на следующий день где-то недалеко от Тамбова. Еду своим обычным темпом; километров тридцать в час, и мне почему-то все время хочется пить. Напьюсь вдоволь, а через час опять во рту пересохло, язык шершавый, тяжелый, еле ворочается. В остальном чувствую себя нормально как всегда, а вот с питьевым режимом неувязочки. В селе интересуюсь, сколько сегодня градусов. Оказывается, тридцать девять. И вчера так же было. Приехали сегодня знакомые из Пензы и у них, говорят, такая же жара. Тут мне, конечно, стало понятно, почему у меня все время пересыхает во рту.

Выходит, приученный к холоду мой организм стал лучше переносить и жару. Раньше при 30 градусах я, как суслик, прятался в тень, на палящем солнце не мог пробыть и часа. А тут весь день не слезал с велосипеда, и только пить хотел сильнее обычного.

Совсем уже близко от дома, недалеко от Жашкова (это между Киевом и Уманью) догоняю велосипедиста. Гоночный велосипед. За спиной пузатый рюкзак. Обрадовался, сразу видно, свой брат-турист.

— Откуда? Куда? — спрашиваю его, притормаживая.

Мужчина средних лет. Кожа обгоревшая, видно человек не пропечен южным солнцем. Останавливаемся и располагаемся в тени придорожных деревьев. Знакомимся. Соловьев Виктор Алексеевич. Из Петрозаводска. На два года моложе меня. Едет в Одессу.

Спортом Виктор Алексеевич занимается пятнадцать лет. Велосипед летом, лыжи зимой. Бывал в Москве. Латвию исколесил вдоль и поперек. Ездил раньше на небольшие расстояния. Такое дальнее путешествие (2300 км) предпринимает впервые. Из Одессы собирается лететь самолетом.

Экипирован он, не то, что я, грешный. В рюкзаке запасные вещи, тренировочный костюм, тапочки и т. д. Велосипед в полном порядке. Спицы натянуты все как одна, точно по камертону — ударь пальцем, все издадут одинаковый тонкий звук. Это, естественно, заинтересовало меня больше всего.

— У меня приспособление имеется, сделал сам, — делится он со мной опытом. — Вставляю в пазы колесо и регулирую до тех пор, пока при вращении оно не перестает задевать боковые и передний ограничители, проходя от них в нескольких миллиметрах. После этого проверяю в эксплуатации — несколько дней обкатываю, может какая спица сделает осадку. Затем опять проверяю на станке. Обычно во второй раз приходится делать незначительные поправки. И наконец, спицы закрепляю. Чем? Только не смейтесь. Лаком для ногтей — у жены беру. А применяю так: на нипель спицы капаю лак. Он быстро засыхает — и все заботы. В пути я спокоен — копать в велосипеде не придется. Если, конечно, случайная поломка не произойдет.

Я приглядываюсь к его транспорту. Сравниваю с моим. Прямо скажем, сравнение не в пользу моего «Чемпиона»... У меня к раме привязано десятка полтора запасных спиц. Заднее колесо в трех местах дало трещину, и в этих местах тормозные колодки цепляются за разошедшиеся отломки обода...

Да, подкупил меня карельский коллега своим транспортом. Вернусь домой, оборудую себе тоже приспособление для проверки колеса. Подумать только, он проехал более двух тысяч километров, и ни разу не брал в руки ключ. А я подкручиваю спицы через каждые 150—200 километров.

Мы провели вместе несколько часов. Наговорились. В Жашкове пообедали, удивляя официантку завидным для сорокаградусной жары аппетитом. Рассказывали друг другу о своем житье-бытье, делились дорожными приключениями...

Немного из накопленного опыта

Летом 1971 года я побывал на родине первого в мире космонавта в городе Гагарине. За восемь с половиной дней проехал более 2600 километров. В 1972 году ездил по маршруту Гайсин — Брест — Смоленск — по дорогам фронтовых и партизанских подвигов. Путь в 2760 кило-

метров проделал за 9 дней. В последний день проехал 370 километров. Это пока мой «рекорд».

Так как меня не забывают наши местные газеты, хоть несколько строчек да напишут об очередной поездке, я получаю много писем. О некоторых, написанных людьми, страдающими радикулитом, я уже говорил. Но не меньшую часть почты составляют письма тех, которые стали или хотят стать велотуристами, кого манят дальние странствия. Меня спрашивают о режиме дня во время путешествий, скорости, с которой еду, какие вещи беру с собой, как подготавливаю велосипед. В смысле опыта так получилось, что до всего «доходил своим умом». Попробую рассказать до чего «дошел», может быть, мой скромный опыт кому-нибудь пригодится.

Итак. Подъем в шесть утра и сразу в путь. Завтракаю в девять, обедаю в два часа дня, ужинаю в разное время, в зависимости от того, когда устраиваюсь на ночлег.

В первую свою поездку в Москву (1966 год) ехал по 50 километров, потом отдыхал 10—15 минут (я говорил, что и к этому пришел «опытным путем»). Позднее я изменил режим движения: отдыхал во время завтрака около часа, и два часа (с 14 до 16) — во время обеда и самой большой жары. В последние поездки время отдыха еще сократилось — практически я не слезаю с велосипеда: с 6 часов до завтрака, с завтрака до обеда и с обеда до ужина. Правда, когда встречаю хороший водоем, никогда не отказываю себе в удовольствии искупаться — но это без лишней траты времени — поплавал, оделся и на велосипед (бывают дни, когда купаюсь раз, пять, — это тоже отдых).

Меня часто спрашивают, что я беру с собой из еды, питаюсь ли в столовых, или, как настоящий турист, готовлю сам. В первые свои поездки я брал с собой хлеб, сало, сахар. А потом отказался даже от этого. Что-то не тянет, есть размлевшее на жаре сало, да и хлеб, пролежавший несколько часов в рюкзаке, как говорится, не тот. Убедился, что вся эта «самодеятельность» ни к чему. На дорогах столько благоустроенных кафе, столовых и ресторанов, что вопрос питания решается легко и просто.

Один раз в день обязательно ем борщ или суп. И на завтрак, и на обед, и на ужин, как правило, съедаю по стакану сметаны, ну и, конечно, мясное второе... В общем, питаюсь хорошо, ни в чем себе не отказываю, как и полагается человеку в отпуске.

Относительно ночлега. Вначале пробовал ночевать в областных центрах. Сразу же отказался от этого. Мест в гостинице никогда нет, велосипед поставить негде. В районных городах и поселках городского типа этот вопрос решается проще и безболезненнее. Раза два-три в поездку обязательно ночую просто в частных домах, у местных жителей. Всегда интересно поговорить с людьми, узнать, как живется в этих краях, прикинуть, сравнить с другими местами. Вообще должен сказать, знакомство и разговоры с людьми для меня также привлекательны, как и новые места. Вернее сказать, одно дополняет другое.

А разик за время путешествия обязательно переночую в поле или в лесу — в стогу ли сена, просто ли под кустом.

Останавливаюсь на ночлег около восьми часов вечера. Ужинаю, делаю «техосмотр» велосипеда, подкручиваю гайки, смазываю. Сплю с 10 вечера до половины шестого, а в шесть — подъем!

Что беру с собой из вещей? Буквально ничего. Два тренировочных костюма, один — на мне, запасной в рюкзаке, запасные носки. Вместо полотенца сначала брал разрезанную на квадратики старую простынь. Один день таким квадратиком вытираюсь сам, на другой он идет на «марафет» велосипеда, после выбрасывается. Теперь таким же образом пользуюсь марлей.

Тренировочный костюм и носки каждый день стираю (когда купаюсь), сохнет прямо на теле. Дождевик мне заменяет тонкий полиэтиленовый мешок. Надел во время дождя, и едешь как под стеклянным колпаком. Места он никакого не занимает, а весит всего грамм сто. Еще в моем вещмешке мыло в мягкой эластичной коробочке, Опасная бритва, крем в тубике и щетка для обуви.

Теперь об обуви. Когда я в первый раз отправился в 1966 году в Москву, на мне были армейские ботинки. Тяжеловато, жарко, зато надежно. В полной мере их надежность

я оценил позднее, когда ездил через три года в Ленинград. Тут я решил поэкспериментировать. Купил тапочки «шиповки» (мне они показались особенно мягкими и прочными), спилил шипы. Сверху они действительно мягкие, но подошва... Проедешь километров семьдесят, ступни горят, пальцы растираются в кровь, как же я мучился! Выпрашивал в магазинах картонные коробки, делал несколько слоев стелек, которые быстро измочаливались, менял их и т. д. В общем, хватил лиха. С тех пор от экспериментов с обувью отказываюсь. Езжу в обыкновенных полуботинках, не новых, но достаточно крепких.

Что беру с собой для велосипеда? На раме в кожаном капюшончике масленка — масла хватает для смазывания на весь путь. Запчасти — гайки, резиновые тормозные колодки, трос короткий и длинный (для тормозов). Теперь уже не мучаюсь, как раньше, с подтягиванием спиц. После встречи и знакомства с петрозаводским туристом и я стал крепить спицы (только пользуюсь не лаком для ногтей, как он, а паяльником). На специальном станке отрегулирую колесо. Затем три дня поезжу, опять на станок. В этот раз подтягивать приходится совсем мало. Теперь уже паяю наглухо. В последнюю свою поездку я ни разу не подтягивал, ни единой спицы. Это здорово облегчило жизнь.

Каков средний суточный пробег? В 1966 году (Москва) за девять дней проехал 2420 километров, вышло 269 километров в день. Когда ездил в Ленинград — 3500 километров за 12 дней, получилось в день 283 километра. Последняя моя поездка: Гайсин — Брест — Смоленск — Гайсин 2750 километров за девять дней. Вышло чуть больше, чем по 300 километров в день.

Последнюю ночь провел в Козельце Черниговской области. Проехал всю Киевскую область, в том числе и сам Киев (надо сказать, что по таким городам, как Киёв, Минск, проезжать трудно — большое движение транспорта, сам едешь с очень малой скоростью, у каждого светофора затор, остановки), всю Черкасскую и уже дома, в Винницкой, ночевал. Отмахал 370 километров. Ну, так, конечно, можно рвануть лишь на «финишной прямой» — к дому, известно, и лошади бегут быстрее...

Спрашивают меня, какими дорогами я езжу. Только с твердым покрытием. Ведь у меня гоночный велосипед. Шины у него узкие, по песку или рыхлой дороге он просто не идет. Был со мной такой случай (когда я из Ленинграда через Москву возвращался домой). За Малоярославцем свернул на строящуюся автостраду Москва — Киев. Прямая и ровная, как стрела, бетонка. Движения на ней почти никакого. Это бы должно было меня насторожить, но я так радовался прекрасной дороге и своей скорости, что не придал этому никакого значения. Планы у меня уже зрели наполеоновские — думал, по такой дороге можно «газануть» и ночью....

Вдруг бетон прерывается песчаным грейдером. Дальше вижу, снуют взад-вперед дорожные катки. Широкий цементоукладыватель, по-хозяйски оккупировав всю проезжую часть дороги, стелет бетон. «Ну что же, — думаю, — это место пройдем пешочком, заодно и ноги разомнем». Кончилась строительная площадка дорожников. Дальше началась бетонка, покрытая слоем песка, потом потянулась река серого гравия. Короче говоря, пришлось мне заночевать, а на следующий день возвращаться и начинать свой путь снова от Малоярославца, только по другой дороге... Бывают такие случаи. Вот уж, действительно, «дорожное происшествие».

И еще несколько слов о самоконтроле над своим физическим состоянием. Когда я начинал свои тренировки, завел даже специальную тетрадь, в которую записывал пульс до тренировки и после, спустя 10, 20, 30 минут, час. В такой же последовательности вел контроль дыхания. Время от времени измерял и кровяное давление.

Как я уже говорил, в зависимости от самочувствия (сон, реакция кожи на закаливание и т. д.) изменял систему тренировок.

Два раза в год прохожу врачебный осмотр, делаю электрокардиограмму.

Интересны наблюдения за весом. После первой своей отпускной поездки в Москву потерял почти восемь килограммов. А после последней, хотя ехал со скоростью гораздо большей, мой вес остался почти без изменений. Это говорит о тренированности, значит, организм привык к большим нагрузкам.

Мои новые друзья

Спорт решительным образом изменил всю мою жизнь. Жить стало интереснее. У меня появилось много друзей.

Вот уже третий год на общественных началах руковожу гайсинской велосипедной секцией. Вместе тренируемся два-три раза в неделю. Стараюсь научить своих учеников всему, что знаю сам. Очень я радовался, когда мои велосипедистки заняли первое место сначала в районных соревнованиях, а потом и в областных.

У меня большая переписка. О некоторых своих друзьях, с которыми сдружился благодаря спортивным увлечениям, хочу здесь рассказать.

В 1969 году, когда я готовился к поездке в Ленинград, наша районная газета поместила снимок фотохроники ТАСС — велосипедист на старте. Дорожный велосипед. Багаж — два вещмешка и небольшой чемоданчик. Это был геолог из Магаданской области Валентин Зенков. Он был сфотографирован перед началом большого путешествия в Ленинград. Мне захотелось познакомиться с этим человеком! Знать бы раньше о его планах, можно было бы условиться о встрече в Ленинграде. Я тоже туда собирался...

Мы стали переписываться позднее, уже после того, как он закончил свое путешествие. Приведу выдержки из его писем. На мой взгляд, они интересны.

«Маршрут мой проходил по ленинским местам России. К этому броску через два материка я готовился пять лет... Пройдено 11523 километра. Ходовых дней 101. Отдых только в областных центрах по одному дню. Идти было, за исключением лишь отдельных дней, чертовски тяжело. Ночевать приходилось всяко — в гостиницах, общежитиях, частных домах и т. д.

Из одиннадцати с половиной тысяч километров шел по асфальтированным дорогам тысячи четыре. Остальные семь с половиной тысяч — грунтовые дороги и настоящее бездорожье. Особенно тяжело приходилось на Урале — каждый день по 20—30 километров тащил велосипед в гору. От Ленинграда до Москвы очень напряженное

движение на дорогах, к тому же мешал сильнейший встречный ветер...

Вставал в 5 утра. К 20 часам едва проходил намеченные 140—160 километров. Велосипед дорожный, пензенский. Груза было на старте 45 килограммов. В Тюмени разгрузился до 30. Питался пять раз в сутки. Чаю выпивал до 25 стаканов...

Рекорд—192 километра (за Тюменью), пробовал за Уралом побить — не получилось. 65 километров (единственный раз за все время) пришлось проехать на автомашине — участок московского тракта за Омском оказался для велосипеда совершенно непроходимым, другого выхода не было.

На первой неделе заболела нога, шел несколько дней с повязкой. Через месяц почувствовал, что седло жестковато. Мучился несколько недель. Надел на седло чехол. Перед сном применял детский крем. Вошел в норму уже перед Байкалом. До сих пор плохо работают мизинцы и безымянные пальцы рук (началось это на втором месяце путешествия).

Спал богатырским сном. Ляжешь — и не чувствуешь ног. Иногда сидел в седле по 14—15 часов. В столовых питался мало. В основном готовил сам. Часто питался одним молоком...»

Мне кажется эти выдержки из писем Валентина Зенкова в комментариях не нужны. Путешествие, которое он совершил, в своем роде героическое! Ведь надо учесть все. И протяженность маршрута, и то, что оно проделано на тяжелом дорожном велосипеде, и приличный, мягко выражаясь, груз, да еще собственноручное приготовление пищи... Такое путешествие по силам очень и очень немногим.

У меня на этот счет несколько иные принципы. Длительность путешествия. Располагая обычным отпуском, я могу позволить себе быть в пути максимум две-три недели. Для путешествий я выбираю трассу, подходящую для гоночного велосипеда (для маршрута Зенкова гоночный велосипед, конечно, не годится). Гоночный велосипед дает возможность гораздо быстрее передвигаться, ехать налегке. Тут все взаимосвязано: быстрота передвижения и груз, который ты везешь, чем длиннее

преодолеваемый за день путь, тем больше шансов встретить и хорошую столовую и подходящее место для ночлега.

Как-то я получил письмо от Владимира Нилова — солдата, заканчивающего срок службы в армии. Он писал, что давно мечтает о велопутешествиях и первый же отпуск после демобилизации собирается провести на велосипеде. Он просил дать ему некоторые советы. В письме, которое я получил от него уже в ответ на мое, он сделал признание, которое, честно говоря, мне было приятно.

«Теперь у меня есть основа, с чего начать все приготовления. Вы поставили меня своим письмом на другой путь. Я хотел ехать как Робинзон: спать в палатке или спальном мешке, готовить на костре, раз в два дня покупать продукты, на велосипед поставить два багажника спереди и сзади и везти груз килограммов 50. А вы советуете не брать ничего лишнего, ехать на облегченном велосипеде, спать в гостиницах, есть в столовых. Пожалуй, последую вашему примеру... Правда, на гоночном велосипеде, я думаю, мне ехать рано. Поеду на полугоночном, который имеет 3—5 скоростей — «Турист» или «Спутник»...»

Среди моих корреспондентов встречаются такие, которые не верят, что во время путешествия Гайсин — Брест — Смоленск — Гайсин я проходил до 300 километров в день. В таких скептиках до недавнего времени пребывал и Анатолий Юрьевич Бакуменко, инженер-конструктор из Кременчуга. Мы с ним переписывались, и он в одном из писем даже предлагал мне составить ему Компанию в путешествии на Кавказ.

А на Первое Мая Анатолий Юрьевич пожаловал ко мне в гости. Прибыл на своем велосипеде вместе с товарищем, перворядником-велосипедистом, который рад был хорошенько потренироваться перед областными соревнованиями. Как-никак от Кременчуга до Гайсина 400 километров.

Анатолий Юрьевич — большой шутник и все подтрунивал надо мной, не верил в мои трехсоткилометровые пробеги:

— Где-нибудь запрятан у вас, Степан Григорьевич, моторчик, нас не проведете...

На следующий день мы все трое сели на велосипеды и совершили двухсоткилометровый кросс. И вот тут-то, видя как я кручу педали, Анатолий Юрьевич поверил в мои способности.

Я уже рассказывал, как недалеко от Могилева встретился и познакомился с туристом из Каунаса Арвидасом Павлюкайтисом. Мы с ним тоже переписываемся. Он пишет о своих планах, усовершенствовании велосипеда, покупке палатки и т. д.

Несколько писем я получил и от писателя из Петрозаводска Виктора Алексеевича Соловьева (помните, который преподавал мне урок крепления спиц). Не могу удержаться, чтоб не привести кусочек из его письма, где он описывает окончание своего путешествия после нашей встречи в Жашкове (Черкасская область).

«Мой путь до Одессы я прошел благополучно. Но за Уманью пришлось очень тяжело — подъем до двух с половиной километров предельной крутизны. Особенно от Кривого озера и Червонной Знаменки. Прошел все спуски и подъемы и был счастлив как дитя, когда искупался в Одесском лимане, завершив первым из северян путь на велосипеде от Белого до Черного моря! Вы, путешественник по духу, поймете ощущение этого ни с чем не сравнимого счастья...

Хотелось бы пройти на велосипеде и вдоль России до Владивостока, но на это потребуется уйма времени. А время нужно и для других целей. Но посмотрим, может, и выкроим что-нибудь. Мне говорят: а кого ты этим удивишь? А зачем мне кого-то удивлять? Обывателю никогда не понять путешественника.

Об Украине и украинцах у меня самые теплые воспоминания. В самом деле, нет более радушного и общительного народа! О вас рассказывал моим землякам. Они считают меня оптимистом, а я им говорю: нет, дорогие, вот в городе Гайсине на Украине живет такой оптимист, какому даже я от души завидую. И я рассказываю о вас, насколько вы крепки духом и телом. Доброго вам здоровья, Степан Григорьевич!»

В Киеве я переписываюсь с двумя почти однофамильцами—Шульгой Владимиром Никифоровичем и Шульгиным Олегом Федоровичем.

Первый — бывший моряк, в молодости увлекался спортом, купался в зимнее время. Сейчас бегают, систематически занимается гимнастикой. Он пишет: «Физкультура и спорт, общее физическое развитие помогли мне вынести все тяготы войны и теперь дают мне силу и бодрость». Сейчас его привлек велотуризм.

Второй киевлянин — Олег Федорович Шульгин работает на заводе старшим мастером литейного цеха. Когда он служил в армии, занимался классической борьбой. Затем в занятиях спортом был перерыв. Снова вернулся к тренировкам по совету врачей. Болезней у него был, как он выражается, целый букет, а главное, страдал истощением нервной системы. Спорт поставил его на ноги. В прошлом году на велосипеде он проехал «не так уж много — 2100 километров».

Эти мои корреспонденты — все люди в летах. Но вот как-то получил я письмо с Житомирщины от Валентина Лукашука, ученика 9-го класса Приворойской школы. Он пишет, что занимается велоспортом, но манят его и длинные путешествия на велосипеде. «Хочется знать, — пишет он, — как можно за полторы-две недели проехать несколько тысяч километров».

В прошлом году в газете «Гудок» я прочитал заметку «10960 километров на велосипеде». В ней говорилось:

«Уникальный по своей протяженности велопробег совершил машинист парового крана транспортного цеха Никопольского завода ферросплавов Илья Гладун. 37-летний рабочий на машине марки «Чемпион» преодолел расстояние между Никополем и Владивостоком — 10 960 километров. Отважного туриста не остановили ни шквальные ветры, ни дожди, ни размытые дороги, ни Уральские горы, ни таежные леса. В среднем он ежедневно проезжал по 110 километров, затратив на весь путь 98 дней...»

Прочитав газету, я тут же написал Илье Андреевичу, узнал подробности его путешествия. На его «Чемпионе» колеса от полуночного велосипеда. За весь путь он сменил две покрышки, три цепи, две звездочки. На ремонт у него ушло очень много времени—14 дней. Ночевал он в гостиницах, питался в столовых. Шел порою по настоящему бездорожью.

Итак, Валентин Зенков в 1969 году проехал за 101 день 11 500 километров, Илья Гладун несколько меньшее расстояние преодолел за 98 дней. Результаты примерно одинаковые. Мне тоже хочется совершить такое путешествие, только вдвое быстрее. Не знаю пока, что из этого получится, но подготовку уже веду.

Начал я с изучения маршрута и состояния дорог. Карта из атласа автодорог СССР почти ничего не дает. Там говорится: эта дорога общегосударственного значения, а та республиканского или областного. А меня интересует другое — где какое покрытие: бетон, асфальт, гравий, грунтовка... Что я делаю? По ходу выбранного маршрута намечаю пункты и пишу в эти города в ГАИ. Ответы из ГАИ содержат подробную характеристику состояния дорог, контролируемых данной инспекцией. В этих ответах товарищи из ГАИ часто желают мне счастливого велопробега...

Это организационная часть, а тренировки идут по-прежнему. Каждое воскресенье совершаю кроссы и всякий раз не меньше, чем трехсоткилометровые.

Кстати, о Зенкове. Совсем недавно получил я от него весточку из Магадана. Валентин Григорьевич пишет: «Этим летом мой маршрут лежит на Ленинград — Киев (из Киева подскочу к вам в Гайсин) — Кишинев — Одесса — Крым — Астрахань — Пенза». Тут он делает оговорку: «Если мой велосипед дотянет до своего завода, где был рожден». Дальше Валентин Григорьевич собирается проехать по городам русского золотого кольца и т. д. Таким образом, возможно, мы с ним скоро увидимся и познакомимся лично.

И еще несколько слов о моих друзьях «моржах».

Осенью 1969 года меня пригласили в Винницу любители зимнего плавания, попросили рассказать о моем опыте закаливания, о путешествиях на велосипеде в Москву и Ленинград. После того, как я побывал тогда в Виннице, у меня завязалась дружба и переписка со многими винничанами.

Организатор винницкой секции «моржей» учитель Моисей Давыдович Зельдич. В феврале 1971 года по его приглашению я даже участвовал в массовом заплыве винницких энтузиастов зимнего плавания.

Несколько слов об этом любопытнейшем мероприятии. В заплыве участвовали двадцать шесть человек, среди них шесть женщин. Люди самых разных профессий: рабочие, врачи, учителя, студенты. На берегу Буга собралось столько зрителей, что трудно было протолкнуться к воде.

Расскажу об очень интересном человеке, рабочем Борисе Федоровиче Горине. Он инвалид Отечественной войны. После тяжелого ранения мышцы руки настолько атрофировались, что он не мог держать ложку. Страдал вегетоневрозом, часты были сердечные приступы. С 1950 года он стал заниматься спортом, закаляться. Сейчас это сильный, богатырского сложения человек, выглядит он намного моложе своих лет. Интересы Бориса Федоровича очень широки. Он увлекается коллекционированием и реставрацией старинных вещей. Дома у него настоящий музей.

Очень приятно было для меня знакомство с инженером Иваном Михайловичем Маркитаном. Мы познакомились с ним и разговорились, когда после купания в зимнем Буге возвращались в город. Подумать только, ему помог вылечиться не кто иной, как я...

— Много лет я болел радикулитом, — говорил он мне, — лечился всякими способами и методами. Не буду врать, что не помогало. Улучшения были, но стоило промочить ноги или побыть на сквозняке и опять ходишь, словно к доске тебя прикрутили. Прочитал я как-то в «Винницкой правде» про вас и тоже стал закаляться и даже «моржевать». Вот уже больше года приступов радикулита не было. Вы своим примером, можно сказать, меня излечили.

На этом я думаю поставить точку. Надо ли говорить, как мне хочется, чтобы мой опыт помогал людям становиться здоровыми и крепкими. О себе же скажу — перешагнул пятидесятилетие, а чувствую себя молодым. Собираюсь в новые путешествия. Как поется в песне, «старость меня дома не застанет — я в дороге, я в пути».

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю	3
Диагноз — радикулит	5
Лечение — в движении	7
Если хочешь быть здоров — закаляйся!	10
Становлюсь «моржом»	11
В Москву — на велосипеде	14
Ночной эксперимент	16
Не радикулит, так неврит	19
Прерванное путешествие	21
В студеную зимнюю пору	22
Универсальное лекарство	27
Как помочь?	29
Гайсин — Ленинград — Москва —	
Гайсин	33
На родину вождя	37
Обратный путь	40
Немного из накопленного опыта	42
Мои новые друзья	47

Степан Григорьевич Кривенков

Твое здоровье в твоих руках

Редактор *Н. Я. Сулова*
Художественный редактор *Г. М. Чеховский*
Технический редактор *Е. А. Триденская*
Корректор *Т. Ю. Сдвижкова*

A10596. Сдано в производство 6/IV-73 г.
Подписано к печати 10/VII-73 г. Бумага
типографская № 2 84×108¹/₃₂. Печ. л. 1,75.
Усл. п. л. 2,94. Уч.-изд. л. 2,65. Бум. л. 0,875.
Тираж 75 000 экз. Издат. № 5025.
Цена 09 коп. Зак. 271.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.